



# Recrea

Educación para refundar 2040



# ¡Eduquemos tanto la mente, como el corazón!



¡Eduquemos  
tanto la mente,  
como el corazón!



**Recrea**  
Educación para refundar 2040



Educación



**Jalisco**  
GOBIERNO DEL ESTADO



# PSICOPEDAGOGÍA

## FAMILIAS INTEGRADAS Y FELICES

- Dirigido a alumnos de educación básica



# ¿Qué voy a aprender?

## ACTITUDES POSITIVAS EN CASA

Empatía, cooperación, compromiso

En esta ficha, aprenderás formas de cultivar en tu familia, actitudes positivas que te permitan llevar a cabo un proyecto de vida personal y familiar en excelencia.



# ¿Qué necesito?

## Recomendaciones generales:

- ✓ Mantén abiertos todos tus canales emocionales y perceptuales.
- ✓ Cultiva tu disciplina. Dedicar por el tiempo necesario, una hora diariamente para revisar esta propuesta.

## Materiales:

- ✓ Un cuaderno y
- ✓ Bolígrafo
- ✓ Dos cartulinas

**¡Manos a la obra!**



# RADIOGRAFÍA DE MI FAMILIA

1. Describe cómo es tu familia, quienes la componen, a qué se dedican, cómo es el carácter de cada uno de ustedes, que les gusta, que no les gusta; Cuáles son sus fortalezas y sus debilidades

2. Describe qué te gusta de tu familia y que es lo que no te gusta.

3. Haz una carta a cada miembro de tu familia y pídele amablemente a cada uno, cómo te gustaría que fueran. Pregúntales que les gusta y que no les gusta de ti. Piensa con mucho cuidado: qué estarías dispuesto a cambiar, para ser más agradable para ellos.

Cierre. Elabora un compromiso y escríbelo en una cartulina. Adórnala con dibujos y recortes de imágenes (Muy lindos) de revistas usadas y colócalo en una parte de tu casa que sea visible.



Las familias integradas, que cultivan y expresan sentimientos nobles, son capaces de formar seres humanos con las mejores características, valores y actitudes: estudiosos, simpáticos, alegres, felices, colaboradores, inteligentes, dignos de dar y recibir amor.

El ambiente familiar que generan, los lleva sin lugar a dudas a ser personas triunfadoras, con conocimientos firmes y una cultura superior. Personas así, tienen todo lo que se proponen en la vida, poseen prosperidad, grandes satisfacciones, y son los pilares de una buena sociedad.



<https://4.bp.blogspot.com/-MFH1XfLTL8A/V9GtrqRznpI/AAAAAAAAAi8/D-y6-6AX3FMxSsrUINUzaR93WeARq-eHwCLcB/s1600/familia.png>

# CONTRATOS DE VIDA

1. Visualiza con todo detalle como quieres que sea tu familia, escribe en una cartulina las características que desea que tenga tu familia.
2. Elabora un contrato contigo mismo sobre al menos cinco cualidades que desees que formen parte de tu forma de ser y has una plana todos los días de este contrato, hasta llegar a 100. Por ejemplo: Yo soy un(a) joven triunfador(a) estudioso(a) responsable, feliz, respetuoso, solidario(a) con mis compañeros, trabajador, empático, inteligente etc...
3. Invita a todos los miembros de tu familia que hagan también un contrato semejante. Todos escríbanlo en una cartulina grande y colóquenlo en una parte visible de su casa

# DESCRIPCIÓN DE UNA FAMILIA FELIZ E INTEGRADA

Pasan tiempo juntos. Participan en actividades que los incluyan a todos.

Respetan los compromisos y acuerdos. Tienen palabra.

Se demuestran amor incondicional

Enseñan, viven la resiliencia.

Saben perdonar y dejan de lado los resentimientos.

Padre y madre comparten la autoridad de manera compartida, alternada, sin conflictos y balanceada. Se consideran igualmente valiosos y no poseen roles rígidos, son intercambiables.

Mantienen una comunicación efectiva, edificante, respetuosa y constante

Hacen actividades juntos, son solidarios con las necesidades de los demás.

Se apoyan y se animan entre sí, utilizan palabras que sanan y manifiestan amor y aprecio.

Se aceptan sin cuestionamientos.

Toman las críticas como un regalo para poder ser mejores.

Saben lo importante que es hablar con la verdad.

[https://www.google.com/search?rlz=1C1UUXU\\_esMX992MX993&sxsrf=ALiCzsbgi5VIOvkh92hwrVDZPA5aE\\_knOg:1653001010569&q=Caracter%C3%ADstica+de+una+familia+feliz&sa=X&ved=2ahUKEwjmo7HQ1Oz3AhUqK0QIHX0PAKYQ1QJ6BAgQEAE&biw=1316&bih=542&dpr=1](https://www.google.com/search?rlz=1C1UUXU_esMX992MX993&sxsrf=ALiCzsbgi5VIOvkh92hwrVDZPA5aE_knOg:1653001010569&q=Caracter%C3%ADstica+de+una+familia+feliz&sa=X&ved=2ahUKEwjmo7HQ1Oz3AhUqK0QIHX0PAKYQ1QJ6BAgQEAE&biw=1316&bih=542&dpr=1)

# ¿Qué aprendí?



**Para aprender  
más...**



- Ejercicio: LA REUNIÓN FAMILIAR.
- Lleven a cabo una reunión familiar cada semana, en un día, un lugar y una hora fija, en la que evalúen la marcha o el estado de tu familia. Para esta reunión se les sugiere que todos contesten las siguientes preguntas: ¿Qué pasó durante la semana? ¿que te llevó a sentirte triste, angustiado, ansioso o bien feliz, contento, relajado?¿Qué problemas se presentaron? ¿Cómo los solucionaron o piensan que se pueda producir una solución?
- Cada uno exprese una idea para mejorar el clima familiar.

Material de consulta para fortalecer las relaciones familiares:  
Satir V. (1998) Relaciones humanas en el núcleo familiar-  
Editorial Pax México

Satir V.(2020). Nuevas relaciones humanas en el núcleo familia.  
Editorial Terracota S.A. de C.V.,

Castillero O. Integración familiar: qué es y por qué es necesaria.  
Rescatada en 05/2022 de

<https://psicologiaymente.com/social/integracion-familiar>

Claves para ser una familia feliz - Ser  
Padres <https://www.serpadres.es> › Familia › Tiempo libre. 14 may  
2019

# DIRECTORIO

Enrique Alfaro Ramírez  
Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco

Juan Carlos Flores Miramontes  
Secretario de Educación del Gobierno del Estado de Jalisco

Pedro Díaz Arias  
Subsecretario de Educación Básica

Juan Carlos Chávez Ocegueda  
Director de Formación Integral

Gabriela María del Rosario Hernández Arthur  
Directora de Psicopedagogía

Responsables de contenido:  
Jesús Mauricio Ochoa Guerrero

Diseño gráfico  
Liliana Villanueva Tavares

Jalisco, ciclo escolar 2021-2022



